



A.S. TAEKWONDO COLOGNO *NEWS*



Periodico Mensile Gratuito – Dicembre 2006

A Cura di A. Galbiati e M.C. Laera

Christmas Edition

BUON NATALE!

La redazione augura a tutti gli associati un Felice Natale

Cari amici,

in occasione delle feste natalizie la redazione coglie l'occasione per augurare a tutti gli voi e alle vostre famiglie un Felice Natale, regalandovi una edizione un po' speciale, sicuramente più divertente, nella quale, oltre a parlare di Taekwondo, ci sarà spazio per argomenti di diversa natura.

Troverete uno spazio dedicato ai giochi (per la felicità dei più piccoli ma non solo!!) ed un ampio spazi in cui alcuni associati hanno avuto la possibilità di commentare gli avvenimenti sportivi di questo ultimo periodo.

Ci auguriamo che l'iniziativa venga apprezzata da tutti e rinnoviamo il doveroso augurio in occasione del S. Natale dandoci appuntamento al 2007 per un nuovo anno sportivo pieno di soddisfazioni.

La redazione

ALL'INTERNO DEL GIORNALE:

Campionati Interregionali Forme Triveneto.....pag. 2

Speciale – Stage con il M° Di Costanzo.....pag. 3

Esami di Cintura Nera.....pag. 7

A.S.

**TAEKWONDO
COLOGNO**

*Palestra Scuole Comunali
Via Pisa*

20093 – Cologno M.se
(Milano)
MM2 – Cologno Sud



Info Line:
+39.339.6048038
+39.3384269056



E-mail:

tkdcologno@libero.it



**FEDERAZIONE ITALIANA
TAEKWONDO**



CAMPIONATO INTERREGIONALE DI FORME TRIVENETO***Anche in Veneto i "formisti", con una squadra di soli giovani, raccolgono successi.***

Conegliano Veneto • Ennesima trasferta trionfante per la squadra di forme dell'AS TAEKWONDO COLOGNO. Questa volta i componenti erano pochi ma il bottino è stato comunque degno di nota: oro per Alessia Chiappa (junior koryo), Simone Mangano (junior keumgang) e nella loro coppia syncro, e argento per Luigi Frioni (junior koryo). La squadra, guidata da Laera Maria Cristina, che in quest'occasione non ha gareggiato ma ha solo arbitrato, ha ricevuto molti complimenti per la prestazione eseguita: la tecnica era sicuramente la migliore tra i partecipanti alla competizione, ma a detta del coach, i ragazzi avrebbero potuto fare di più, nel senso che, probabilmente condizionati dal basso livello del campionato, non erano molto stimolati a dimostrare le loro grandi capacità. Comunque, la gara aveva come scopo quello di provare alcune modifiche apportate alle forme e la coppia junior e inoltre può essere vista anche come sorta di rivincita dei nazionali svolti a fine ottobre, dove purtroppo i ragazzi non avevano fatto nessun piazzamento.

La giornata è stata rilevante anche sotto un altro punto di vista. I genitori accompagnatori hanno approfittato per assaporare e degustare i vini locali facendo un tour tra le cantine presenti in quella zona.

Questo è stato l'ultimo appuntamento prima di Natale per quanto riguarda il settore forme e per questo possiamo ritenerci soddisfatti, tenendo anche conto dei risultati ottenuti ai Campionati Nazionali di forme. (MCL)

Conegliano Veneto. Interregionali di Forme

Il racconto dettagliato della giornata da parte di una nostra atleta.

Il 19 novembre si è svolta a Conegliano Veneto, in provincia di Treviso, una gara di forme a livello interregionale. La città era molta carina e l'aria autunnale gli conferiva un qualcosa di speciale. Minore merito va, invece, al palazzetto, notevolmente piccolo.

I temerari che vi si sono recati sono un arbitro/allenatore, tre atleti e altrettanti accompagnatori. Il doppio ruolo è stato svolto da Cristina, la qual è venuta principalmente ad arbitrare e nel frattempo dava qualche saggio consiglio ai suoi allievi, cioè Alessia, Luigi e Simone. Visto che ci siamo elenchiamo anche gli accompagnatori che si sono sacrificati nello starci accanto, ovvero i genitori di Luigi e il padre di Cristina.

Siamo partiti il giorno stesso intorno alle 6.00. Abbiamo viaggiato in due macchine abbastanza comodamente, visto che, per tutta l'andata, gli atleti hanno certamente recuperato il sonno. Il tragitto è andato bene se non per la presenza di un "po" di nebbia. È durato circa tre ore, con una piccola pausa in autogrill per far colazione.

Una volta arrivati abbiamo depositato le borse e gli atleti sono andati a fare il controllo documenti, mentre gli accompagnatori hanno preso posto sulle gradinate già piene di gente. In realtà la gente non era molta, ma era lo spazio ad essere poco. I partecipanti erano in numero esiguo e la gara è in ogni caso durata fino a pomeriggio inoltrato dato che vi era solo un quadrato di gara.

L'inizio non è stato uno dei migliori. Durante il controllo documenti, infatti, si è scoperto che avevano scambiato Simone e Luigi in riferimento alla categoria, dopo di che la gara è incominciata.

Cristina è andata ad arbitrare e gli atleti si sono posizionati in un angolo della palestra per guardare tutte le forme della mattinata, avendo il torneo di pomeriggio. C'è chi in ogni modo ha trovato il sistema di passare il tempo nell'attesa della gara. Primi fra tutti i genitori, i quali si sono fatti un giro per il paese. Alessia si è divertita a giocare con la macchina fotografica, con cui ha immortalato vari momenti della mattinata.

Cristina si è divertita ad osservare la tecnica degli atleti (di livello molto inferiore a quello a cui è abituata). Finalmente era giunta l'ora di pranzo. Siamo andati a mangiare in un buon locale assieme alla giuria (gli atleti non hanno approfittato dell'occasione). Luigi, Alessia e Simone si sono mantenuti "leggeri"; infatti, hanno mangiato pasta al pomodoro e spezzatino di cinghiale con contorno di polenta. Come punizione sono tornati al palazzetto a piedi.... Raggiunta la destinazione, hanno iniziato a riscaldarsi. Tra poco sarebbe toccato a loro. Alessia e Simone, oltre a gareggiare da singoli, avevano preparato anche la coppia. Nel singolo erano pochi in categoria: Luigi aveva due avversari, Alessia ne aveva uno e Simone non ne aveva neanche uno. Nella coppia eravamo in sei. Il primo ad andare sul quadrato è stato Luigi. Si è classificato secondo (dopo uno spareggio tra prima e seconda posizione) portando il koryo. Subito dopo di lui ha gareggiato con il Keumgam Simone. Infine, ha gareggiato Alessia con il koryo che ha conquistato il primo posto.

Subito dopo hanno gareggiato le coppie. La nostra ha riscosso un gran successo. Hanno svolto la forma (taebek) due volte e in entrambe le occasioni hanno ottenuto un buon punteggio. Temevano di aver perso, ma per fortuna così non è stato. Hanno, infatti, guadagnato un altro oro.

Dopo le premiazioni ci siamo salutati e abbiamo intrapreso il viaggio di ritorno. Avevamo finito abbastanza tardi.

Durante il percorso abbiamo fatto una piccola sosta in autogrill. In macchina Simone ha detto qualche cavolata; ma cosa ci si può aspettare da lui al termine di una giornata del genere!!!

Simone Mangano e Alessia Chiappa

STAGE CON IL M° GEREMIA DI COSTANZO

Alla “tenera” età di 47 anni riesce ancora stupire tutti. Dagli atleti più esperti a quelli più giovani arrivano gli applausi per uno dei mostri sacri del Taekwondo Italiano. Ben Tornato!!!

Settala (MI) • Sabato 18 novembre presso il Palazzetto dello Sport di Settala (MI) si è svolto lo stage con il M° Geremia Di Costanzo, pluri-campione italiano ed europeo, nonché vice-campione del mondo e attuale direttore tecnico della squadra nazionale junior di combattimento.

L'allenamento si è tenuto in due turni: uno per i bambini e uno per gli adulti, ma ad essere sincera la differenza non è stata poi così abissale. Infatti, in entrambi i corsi si è tenuto un ritmo molto elevato scandito da fischi e colpitori, ritmo che trasmetteva agli atleti grande energia e il carisma che contraddistingue questo grande atleta. In ogni caso, il Taekwondo praticato in questa occasione è stato il vecchio e tradizionale Taekwondo, quello della dinamicità, della tecnica, dell'aggregazione, quello che cioè noi “anziani della palestra” abbiamo imparato quando eravamo giovincelli e quello che cerchiamo di trasmettere ai nostri associati.

Lo stage è stato molto interessante e veramente sbalorditivo. Nonostante i suoi 47 anni, il Maestro sembrava un atleta adolescente: si muoveva con una tale agilità da far invidia a chiunque e, diciamo chiaramente, lui stesso ne era consapevole e infatti non ha perso neanche un'occasione per mostrarsi.

L'apice è stato raggiunto durante la dimostrazione che ha fatto nella pausa tra un turno e l'altro: rottura di tavolette e di palloncini che hanno fatto emozionare e lasciare a bocca aperta bambini e genitori.

Senza ombra di dubbio, dal punto di vista tecnico, si è affrontato il combattimento in tutte le sue sfaccettature: dalla preparazione fisica alla strategia da gara. In particolare, si è iniziato con un lungo riscaldamento, costituito da corsa, balzi, steps; poi si è passati alla parte tecnica e qui sono entrati in gioco i colpitori, che hanno assorbito tutta l'adrenalina che i ragazzi avevano dentro...è stato fantastico vedere tutto quel movimento, quel ritmo, quello spettacolo!! Ed infine, il tutto è confluito nello scambio di tecniche: schemi e combinazioni attacco-contrattacco magari datati ma sicuramente efficaci e forse molto di più di quelli “moderni”.

Noi, come società, abbiamo partecipato con 3 bambini e 2 ragazzi. La cosa che più è rimasta loro impressa è stato il grande ritmo caratterizzante l'allenamento. Inoltre allo stage hanno partecipato moralmente anche i genitori accompagnatori e qualche infortunato, nonché noi tecnici che abbiamo riassaporato i nostri tempi da cinture colorate.

Concludendo, credo che i ragazzi ricorderanno a lungo questo stage e spero possano trarre qualche spunto di miglioramento.

Per noi “grandi” invece è stato un gradito ritorno al passato a tratti nostalgico ed estremamente motivante. (MCL)

STAGE CON IL M° GEREMIA DI COSTANZO

Le impressioni , i pensieri ed i commenti di un nostro atleta sullo stage con il M° Di Costanzo.

Erano le tre e mezza, mi trovavo a Settala, con il mio compagno di avventura mi stavo cambiando. Nello spogliatoio regnava un silenzio pieno di attesa presto avremo incontrato la persona di cui tanto avevamo sentito parlare. A un certo punto decidemmo che era ora di farsi avanti e di entrare in palestra.

Così ebbe inizio lo stage di taekwondo con il Maestro Geremia Di Costanzo, grande campione italiano di fama internazionale. Per fortuna a questa attività partecipavano, anche se solo moralmente, altri due nostri amici: Andrea Trapani e Christopher La Manna, fermi per vari problemi fisici.

Lo stage si svolse in base agli allenamenti eseguiti dalla nazionale di combattimento, gli esercizi alla fine non erano molto diversi da quelli eseguiti da noi in palestra, ma con un ritmo molto elevato dettato soprattutto dallo scandire del tempo da parte del maestro. Di conseguenza al termine dell'attività eravamo molto stanchi e un po' acciaccati, ma tutto sommato felici per la grande esperienza provata nella quale abbiamo incontrato nuove persone e praticato uno sport così bello e che unisce molto come il Taekwondo. Queste nuove sensazioni verranno sicuramente depositate nel nostro bagaglio personale grazie al maestro Geremia che, nonostante la non giovane età, è riuscito con il suo carisma a regalarci.

Speriamo che eventi come questo possano continuare a esistere in modo da dare a molti altri ragazzi lo spirito e l'energia che il maestro è riuscito a dare anche a me .

Francesco Carbone

POLICRIL

s.a.s.

di Quaglia Maurizio & C.

FABBRICAZIONE e LAVORAZIONE di MATERIE PLASTICHE

POLICRIL s.a.s. di Quaglia Maurizio • Viale Spagna 53 • 20093 Cologno Monzese (MI)

Arrivederci al 2007

La redazione augura a tutti un Buon Natale ed un Felice Anno Nuovo.

Cologno Monzese • Si concluderà a giorni l'anno solare ma non quello sportivo. L'appuntamento è quindi per il 2007 che si preannuncia un anno fitto di impegni. Già dal 4 di febbraio infatti la squadra agonisti di combattimento sarà impegnata in Veneto per il Campionato Interregionale del Triveneto. I tecnici non hanno ancora ufficializzato la squadra ma di certo ci saranno delle novità: a cominciare dal rientro di Andrea Trapani, reduce da un lungo infortunio, e l'inserimento di qualche nuovo elemento, oltre alla conferma della squadra che ha partecipato al Campionato Emiliano lo scorso mese di novembre. Un appuntamento quindi da non perdere in attesa dell'appuntamento più importante, i Campionati Italiani di Combattimento.

Spazio anche alla squadra agonisti di forme, ormai più che consolidata, che dopo le ottime prestazioni del 2006 punta a delle riconferme che, conoscendo lo spessore degli atleti, siamo certi arriveranno.

Ma è anche tempo di bilanci e proprio il 2006 è stato un anno decisamente prolifico che ha portato alla nostra società ben 8 medaglie Nazionali tra Campionati Italiani di Forme, Trofeo Nazionale Cinture Colorate, Memorial Cavalli e Campionati Italiani Universitari. Da non dimenticare le numerose medaglie conquistate ai vari campionati Interregionali (Liguria, Veneto, Emilia Romagna) che hanno visto gli atleti della nostra società salire spesso sul gradino più alto del podio. Infine il riconoscimento ottenuto proprio in questi giorni in occasione della riunione di fine anno del Comitato Regionale Lombardo, durante la quale sono stati premiati per meriti sportivi gli atleti Archinti Marco, Galbiati Alessandro, Laera Cristina e Metta Giuseppe, e la Società A.s.Taekwondo Cologno per i risultati ottenuti quest'anno. Un premio, quest'ultimo, che ci incorona la società n° 1 della Lombardia.

Rinnovando l'auspicio per l'anno venturo ci godiamo questo riconoscimento e ci apprestiamo a concludere la stagione godendoci un meritato riposo, augurando a tutti un Buon Natale ed un Felice Anno Nuovo. (AG)

A.s. Taekwondo Cologno News

Nel prossimo numero:



📁 **Programmazione Sportiva Anno 2007**

📁 **Sito Internet A.s. Tkd Cologno**

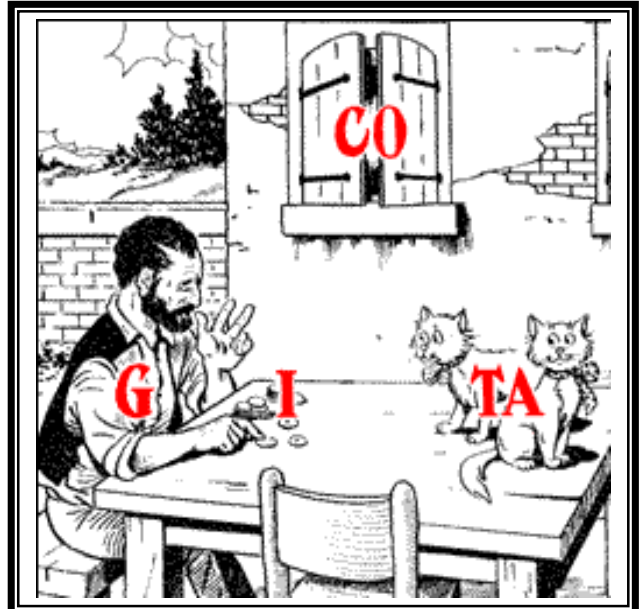
📁 **Interregionale Combattimento Triveneto**

LA PAGINA DELL'ENIGMISTA

SUDOKU

			3		9		7	
				2			6	1
7		1				3		
4			2					
	8	9	4		5	2	3	
					1			8
		6				4		5
8	9			7				
	1		6		2			

REBUS -11,8



CRUCIVERBA

		1	2		3	4	5	
6				7				8
9								10
		11		12		13		
14				15				
	16	17						
18								

ORIZZONTALI: 1. In mezzo al topo - 3. Animale che dà il nome ad un famoso gioco che si fa su un tabellone con un percorso di 90 caselline e si procede a lanci di dadi - 6. Che animale è il Sebastian amico della Sirenetta? - 9. Quello dei Sette Nani che starnutisce sempre - 10. Io vado, tu vai, egli ... - 11. Dopo la settimana - 14. Le vocali in foca - 15. Si apparecchia per pranzo e per cena - 16. I contadini ci ammucciano la scorta di fieno per l'inverno - 18. La fine di giammai.

VERTICALI: 1. Metallo prezioso con cui si confezionano di solito i gioielli - 2. Quando lo prende il calciatore ... è un gol mancato! - 3. L'inizio dell'occhio - 4. Si usano per aprire le porte - 5. Le vocali in strani - 6. Arriva d'inverno insieme al freddo - 7. Il momento più buio della giornata - 8. A forma di uovo - 12. La casa degli animali - 13. Io volo, tu ... - 17. L'inizio e la fine degli ippopotami.

A.S. TAEKWONDO COLOGNO - ESAMI DI CINTURA NERA

Il 18 novembre si sono tenuti gli esami di passaggio per cintura nera della sessione invernale. La nostra società ha portato al "patibolo" tre atleti: Michele Masotina, Giovanni Baldassarre e Christopher La Manna.

L'esame era costituito da tre prove: le forme, i calci al colpitore e i combattimenti, fasi preparate e allenate assiduamente durante le settimane precedenti.

Si parte da Cologno alle ore 8 e, nonostante l'ora mattutina, la tensione già aleggiava nell'aria... qualcuno addirittura durante tutto il viaggio non ha detto una parola (magari era anche assonnato!).

In ogni caso, poco dopo il nostro arrivo gli esami iniziano e si parte dai poom (gli esami di nera per i cadetti) e poi finalmente tocca ai nostri ragazzi. Si comincia con le forme. Le loro prestazioni non sono state eccelse: l'emozione ha fatto da padrona ma, nonostante questo, sono riusciti a cavarsela, anche quando uno di loro ha sbagliato completamente il taegeuk. Si è passati poi alle tecniche ai colpitori: qui, anche se si necessitava di precisione e dinamicità, i nostri ragazzi hanno sciolto tutta la tensione accumulata nella fase precedente e disputato una buona prova. L'esame si è concluso con il combattimento, che non ha dato loro grossi problemi e probabilmente qui è entrata in gioco da parte di qualcuno una sorta di rivincita.

Gli esiti sono stati decretati subito dopo il termine degli esami e con grande piacere possiamo comunicare che tutti e tre i nostri associati sono stati promossi e dunque da gennaio saranno a tutti gli effetti cinture nere.

Questo per loro non deve trasformarsi in un traguardo, ma bensì in un punto di partenza: da questo momento il Taekwondo diventa molto più competitivo e affascinante. Come tecnici speriamo che possano, da una parte, accettare l'invito a partecipare alle competizioni più importanti e, dall'altra, riuscire un domani a trasmettere ad altri questo bellissimo sport.

Porgiamo a tutti i nostri complimenti per il risultato conseguito. (MCL)

A.S. TAEKWONDO COLOGNO - ESAMI DI CINTURA

COGNOME	NOME	ESITO	COGNOME	NOME	ESITO
BELLOTTO	MATTEO	Bianca/Gialla	ANGELINO	DIEGO	Verde/Blu
LO FOCO	MARCELLO	Bianca/Gialla	TERZO	ALESSANDRO	Verde/Blu
BRESCIANI	GEA	Bianca/Gialla	MUNNA	DAVIDE	Blu
PROCOPIO	ARMANDO	Bianca/Gialla	PISTOLINI	MICHAEL	Blu
MARGHERITI	GUIDO	Bianca/Gialla	RIZZA	FRANCESCO	Blu
GRIFFANTI	FABIO	Bianca/Gialla	CIANCIMINO	VANESSA	Blu
SETTE	ANTONETTA	Bianca/Gialla	FERRANTINI	ANDREA	Blu/Rossa
LOSITO	FRANCESCO	Bianca/Gialla	PISTOLINI	FEDERICO	RIMANDATO
MONTAGNINI	LUIGI	Gialla	DI IASIO	MARCO	RIMANDATO
CARTIGLIERI	FRANCESCO	Verde	TOGNACCI	SEBASTIANO	Blu/Rossa
PECORARO	DANIELA	Verde	PALERMITI	MATTIA	Blu/Rossa
LA MANNA	AZZURRA	Gialla	MENDOLA	VERONICA	RIMANDATA
FERRANTINI	MARTINA	Gialla/Verde	SALZANO	MATTIA	Blu/Rossa
TRAPANI	MARCO	Verde	GANGEMI	MARTA	Blu/Rossa
BELGIOVINE	FRANCESCA	Gialla/Verde	SANDONA'	MARCO	Rossa
CAVALLO	RICCARDO	Gialla/Verde	AQUINO	MICHAEL	Rossa/Nera
GUARINO	PIETRO	Gialla/Verde	BRIGNOLI	GIOVANNI	Rossa/Nera
VINCI	ALESSANDRO	Gialla/Verde	KIM NAM	JUN	CONFEMATO
SALADINO	LEO	Verde			
AVENTINO	MORENO	Verde			
MONZIANI	YURY	Verde			
PAINO D'URZO	FRANCESCO	Verde			
LA MANNA	DENIAL	Verde			
BARRUCCI	NICCOLO'	Verde			
AMELLA	GABRIELE	Verde			

Gli Insegnanti:

Frosi Massimo, Archinti Marco, Laera Maria Cristina, Galbiati Alessandro

- Alimentazione & Sport -

“Mens Sana in Corpore Sano”

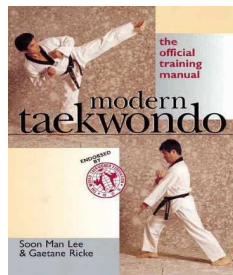
I consigli dell'esperto

Le proteine: i mattoni dei nostri muscoli

Le proteine sono le costituenti fondamentali delle nostre cellule e per questo si dice che hanno una funzione strutturale o plastica. Esse sono formate da piccole unità dette aminoacidi. Gli aminoacidi necessari sono 22 ma di questi solo 8 sono considerati essenziali perché l'organismo umano non è in grado di sintetizzarli (produrli) ma deve prenderli dal cibo. Se uno di questi aminoacidi essenziali non viene assunto con l'alimentazione si preclude automaticamente la formazione delle proteine o dei tessuti contenenti quel particolare aminoacido. Le proteine che contengono tutti e 8 gli aminoacidi essenziali sono complete e vengono definite ad alto valore biologico. Le proteine che si trovano nei prodotti animali come uova, latte o derivati, pesce, carne e salumi sono proteine ad alto valore biologico. Le proteine vegetali, presenti ad esempio nei legumi e nei cereali, hanno invece un valore biologico soltanto discreto perché carenti di alcuni aminoacidi essenziali. Però, consumati insieme, si completano a vicenda.

Il fabbisogno di proteine varia in funzione dell'età e del tipo di attività fisica. È infatti proporzionalmente maggiore nella crescita, nei bambini rispetto agli adulti, e nello sport per la manutenzione dei tessuti muscolari sottoposti a carichi di lavoro continui. Per la popolazione generale si raccomandano circa 0.9 g/kg di peso corporeo pari a circa il 10-12% dell'introito calorico giornaliero. L'atleta che necessita di incrementare le masse muscolari può arrivare ad assumere proteine fino a 1.5-1.8g/kg di peso, per un breve periodo. Per mantenere il livello di massa muscolare già acquisito, sono invece sufficienti gli 0.9 g/kg di peso corporeo.

- Libri -

Modern Taekwondo: The Official Training Manual(In Inglese)
di Soon LeeEd. Sterling Publishing
(1999)**ITALIA 2008
EUROPEAN TAEKWONDO
CHAMPIONSHIPS**

- Frase del mese -

L'unica battaglia che ho perso è stata quella che ho avuto paura di combattere.

(Ernesto Che Guevara)**A.s. Taekwondo Cologno News – Dicembre 2006**

Periodico Mensile Gratuito a scopo pubblicitario – E' vietata la vendita.

A cura di Alessandro Galbiati e Maria Cristina Laera – E-mail: tkdcologno@libero.it